

<http://www.handelsblatt.com/journal/kultur-lifestyle/wie-die-huehner-lachen;929420>

Gesünder und erfolgreicher mit Lach-Yoga, das in Indien erfunden wurde

Wie die Hühner lachen

von Kirsten Niemann und Weekend Journal

Gesund sieht das nicht aus: Tränen kullern aus den Augen, die Atmung rast, der Puls jagt nach oben. Etwa ein Dutzend Menschen kugeln sich auf dem Boden, japsen nach Luft, krümmen sich, schütteln sich - bis Brust und Bauch schmerzen.



Lach-Yoga wurde in Indien erfunden.

"Hahaha" schallt es rhythmisch aus der Gruppe und "hihihi". Lachyoga heißt dieser neue, asiatische Trend in der Wohlfühlbranche. Ziel ist das Lachen ohne Grund. Die Yoga-Technik verbindet Atemübungen mit bestimmten Lachübungen. Erfunden hat diese fröhliche Disziplin des alten Körperkults vor zehn Jahren der indische Mediziner Madan Kataria. "Zunächst ist man noch befangen", berichtet Monika Thoma, Leiterin einer PR- und Werbeagentur, nach einem Selbstversuch in einer Berliner Lachgruppe. "Doch irgendwann gibt es den Kick."

Zwei Humorseminare hat die 39-jährige Werberin aus Ingolstadt schon besucht. Auch in Zukunft möchte sie das Gelernte immer wieder auffrischen. Das Lachen löse zwar keine Probleme, sagt sie. "Doch ich

blicke hinterher mit neuer Energie und frischen Ideen auf die Dinge. Ich nehme alles nicht mehr so ernst." In Indien ist dieser gemeinschaftliche Frohsinn eine Massenbewegung geworden: Bis zu 200 Menschen versammeln sich frühmorgens zum Schlapplachen in Parks.

Lachen ist gesund. So bestätigt heute jeder Arzt, dass nach fünf Minuten intensiven Lachens die körpereigene Immunabwehr besonders stark ist. Es entspannt die Arterien und senkt daher den Bluthochdruck, wie US-Kardiologen herausgefunden haben. Auch in der Krebs- und Schmerztherapie wird Lach-Yoga inzwischen eingesetzt.

"Menschen mit einer positiven Einstellung zum Leben sind insgesamt gesünder", sagt Ilona Papousek, Bio-Psychologin und Lachforscherin an der Universität Graz. "Lachen hält das Hirn im Fluss, macht gelassen und kreativ", sagt auch der Buchautor Heiner Uber. Er erzählt, dass indische Firmenchefs für ein besseres Betriebsklima regelmäßig mit ihren Angestellten lachen. Ein Gefängnisdirektor in Bombay lässt Insassen und Wärter im Kollektiv prusten und gackern; seitdem sei das Leben hinter Gittern viel friedlicher geworden.

Schon vor knapp zehn Jahren haben die kanadischen Psychologen Robert Sinclair und Carrie Lavis an der Universität Alberta nachgewiesen, dass schlecht gelaunte Menschen während der Arbeit doppelt so viele Fehler machen wie heiter gestimmte.

Also haben auch die Bosse großer Firmen den Vorteil des Lachens entdeckt: Die Bank of America schickt ihre Mitarbeiter regelmäßig zur Humorschulung. Seitdem sind die Kunden zufriedener, die Mitarbeiter motivierter und seltener krank. Auch die Fachzeitung "Computerworld" berichtete, dass eine dänische IT-Firma nach einem Jahr Lachtraining am Arbeitsplatz die Umsätze um 40 Prozent steigern konnte.

"Das Gute ist, man muss nicht besonders humorvoll sein, um die Vorteile des Lachens zu genießen", so Uber weiter. Zunächst sei das Lachen künstlich. Einfache Atemübungen und pantomimische Gesten bringen das Ganze in Gang.

"Der Körper hält das gekünstelte Lachen für echt und aktiviert daraufhin Glückshormone", erklärt der 53-jährige Humor-Trainer. Ein paar Hundert Übungen wie etwa das Hühnerlachen sollten helfen: Spätestens wenn die Teilnehmer ihre Hände zu Fäusten ballen, sie unter die Achseln klemmen, tief einatmen, die Brust nach vorne wölben und mit den angewinkelten Armen beginnen, wie mit Flügeln zu flattern, gibt es kein Halten mehr. Doch, so versichert der Experte, gebe es auch dezentere Übungen, die sich nebenbei während des Rasierens praktizieren lassen, bei der Busfahrt zur Arbeit oder am Schreibtisch.

Uber scharf vor allem Leute um sich, die ihren Alltag auf Konferenzen verbringen und meist mehr Stress als Lustiges erleben. Schon lassen große deutsche Versicherungsfirmer, Banken und Softwarefirmen ihre Angestellten bei ihm regelmäßig zum Gelächter antreten.

Doch möchte keine dieser Firmen öffentlich bekannt machen, dass sich ihre Mitarbeiter auf Seminaren prustend auf dem Boden wälzen. Für diese Klientel hat Uber seinen Kurs umbenannt: "Laughter-Coaching" klinge seriöser. Hauptsache, der Mensch ist gut drauf.